Zelenina zapékaná po provensálsku – tian provencal

Labužník .cz

Ingredience

- Troubu předehřejeme na 220 st.C
- Rýže
- Bylinky
- Šalotka či cibule
- česnek
- olej olivový
- Sůl, pepř
- Lilek
- cuketa
- rajče
- Sušené oregano
- tymián

Postup

Rýži smícháme v míse s nasekanými bylinkami, osolíme, opepříme, přidáme šalotku či cibuli nakrájenou nadrobno, trochu drceného česneku a olivového oleje a dobře promícháme. Směs dáme do zapékací mísy vymazané olivovým olejem ve vrstvě asi 5 cm vysoké. Lilek, cuketu a rajčata omyjeme a nakrájíme na tenká kolečka. Pokud je lilek moc tlustý, rozpůlíme ho podél a nakrájíme na půlkolečka. Kolečka zeleniny klademe na šířku na rýži – střídavě jedna vždy jedna řádka rajčata, cuketa lilek, dobře je namačkáme na sebe, až zaplníme celou zapékací mísu. Povrch posypeme nasekaným česnekem dle chuti, sušeným oreganem, větvičkami tymiánu, všechno trochu nastrkáme mezi plátky zeleniny, pokapeme silně olivovým olejem a pečeme 45 minut.

Tian je variabilní jídlo, můžeme vynechat rýži a péct jen zeleninu, můžeme vynechat i některý druh zeleniny, kromě rajčat, můžeme jednotlivé vrstvy prokládat různými sýry (kozí, ovčí nebo mozzarella), ančovičkami, pikantním salámem, klobáskou, můžeme přidat na vrch černé olivy. Jíst se dá teplý, vlažný, studený, hodí se i jako příloha k rybám nebo masu.

Zdroj: cilka.eu